



Dragi roditelji,

Redoviti obroci (doručak, ručak, večera) pomažu zdravom razvoju vašega djeteta. Među obroci upotpunjavaju ove glavne obroke pa je vaše dijete cijelo vrijeme dobro opskrbljeno i sito.

Doručak je za vaše dijete osobito važan obrok. Ako dijete doručkuje, ujutro je duže sposobno za napore i može se bolje koncentrirati. Ako dijete ne jede ništa za doručak, dajte mu makar nešto popiti (npr. mlijeko, voćni sok) i dajte mu obilan zajutak (npr. kruh i sir, neko voće ili povrće).

Prijedloge za zdravi zajutak i užinu naći ćete na predhodnoj stranici. Ako listu objesite u kuhinji na dobro vidljivo mjesto, pomoći će vama i vašem djetetu svakodnevno pri izboru.

Ovdje vam nudimo nekoliko općih uputa za zdrav i dobar zajutak i užinu:

Jelo

- Dovoljno, ali ne previše održava apetit:
Zajutak i užina su mali obroci, do sljedećega glavnoga obroka vaše dijete treba ponovno biti gladno. Pauza u jelu i među obrocima dobra je ne samo za zdravlje zubi nego i za zdrav odnos prema jelu. Nezaslađene napitke dijete može stalno uzimati!
- Kombiniranje i raznovrsnost dobri su za razvijanje okusa:
Promjene i razne kombinacije potiču i vesele vaše dijete – kombinirajte npr. kruh sa sirom i par rotkvića, mrkvu s par badema i crni kruh (Knäckebröt), obični jogurt s jagodičastim voćem itd.
- Dio raznovrsnosti su i iznimke:
Ne redovito, ali za promjenu dobre su banane i suho voće za zajutak i užinu. Budući da se lijepe za zube, preporuča se poslije jela prati zube, ako ne prati, u svakom slučaju makar isprati vodom. Za promjenu dobro je djetetu dati i meso (najbolje ne masno, npr. suho meso, pureća prsa).
- Za ljubav zubima i tjelesnoj težini – bez šećera
Međuobroci bez šećera pomažu održavanju zdrave tjelesne težine i dobri su za zdravlje zubi. Ako se iznimno jedu zajutak i užina u kojima ima šećera, neophodno je prati zube!

Napitci

Za vrtić, školu, izlete, put do kuće najbolja je voda ili nezaslađeni čaj. Oni taže žeđ, čuvaju zube i održavaju apetit. Razrijeđeni voćni sok (bez šećera) jedna je od mogućnosti.

Nije dobro za zajutak i užinu

- Zaslađeni proizvodi:
Sve pločice od žitarica i čokolade, mliječne šnite (Milchschnitte), zaslađeni napitci (ledeni čaj, sirup, cola, Energy-Drinks itd.). Umjetno zaslađeni napitci ("light") nisu zamjena jer oni potiču navikavanje na slatko.
- Masni i jako zasoljeni proizvodi:
Kifli (Gipfeli), slani štapići, prženi kikiriki, kobasice i salame jako su hranjivi i zbog velike količine soli opterećuju bubrege.

Ukoliko imate dodatnih pitanja, obratite se učiteljici ili učitelju svoga djeteta.